



DIE 25 WERKZEUGE IM ÜBERBLICK

Checkbox = ausprobiert. Gruppiert nach den sechs Modulen.

MODUL 1 · DRUCK VERSTEHEN

◇ 1 Das Pressureproof Priming (7 Minuten)

◇ 2 Der Körper-Scan (5 Minuten)

MODUL 2 · NERVENSYSTEM STEUERN

◇ 3 Der 60-Sekunden-Reset

◇ 4 Kaltdusche (60 Sekunden)

◇ 5 Kontrast-Therapie (Bonus)

◇ 6 Die Wall-Sit-Übung

◇ 7 Das Pressureproof Bewegungs-Minimum

MODUL 3 · ENERGIE UND SCHLAF

◇ 8 Die Pressureproof Morgenroutine (Stufe 1–4)

◇ 9 Die 10-3-2-1 Schlaf-Regel

◇ 10 Drei Atem-Techniken für drei Situationen

◇ 11 Das Abend-Protokoll

◇ 12 Die Sonntagsplanung (15 Minuten)

◇ 13 Meal-Prep für Menschen ohne Zeit

◇ 14 Das Koffein-Protokoll

MODUL 4 · MINDSET UNTER DRUCK

◇ 15 Das Entscheidungs-Journal (5 Minuten)

◇ 16 Das 5-Spalten-Reframing

◇ 17 Das Glücksmoment-Journal

◇ 18 Der Identitäts-Test (drei Fragen)

MODUL 5 · DEIN BETRIEBSSYSTEM

◇ 19 Den Kern bauen (vier Werkzeuge)

◇ 20 Die drei Grenzen

◇ 21 Deep Work für Daily Hero (90 Minuten)

◇ 22 Zeitblöcke

MODUL 6 · BEZIEHUNGEN UND WELT

◇ 23 Die 5:1-Regel

◇ 24 Die Pressureproof Geld-Regel

◇ 25 Das Gegenprogramm (7 Regeln)